(cc) BY

Мысакова Татьяна Ивановна
педагог дополнительного образования
Малых Елена Ивановна
педагог-психолог, педагог
дополнительного образования
Миллер Ирина Владимировна
педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Дом детского творчества»
г. Алексеевка, Белгородская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация*: в статье затрагивается очень актуальная проблема эмоционального, психического здоровья педагогов дополнительного образования. Подобран комплекс упражнений, рекомендованный для ежедневного использования.*

Ключевые слова*: педагогическая деятельность, психическое здоровье педагога, педагог дополнительного образования, стрессы, эмоциональное выгорание.*

Здоровый, эмоционально устойчивый педагог дополнительного образования – залог успешного образовательного процесса и успеха деятельности целом. Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека. Работа с детьми связана с постоянными стрессами, необходимостью сдерживать собственные чувства. Все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд воспитателя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов.

Психологическое здоровье педагога можно рассматривать, как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога дополнительного образования во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Психологическая помощь педагогу в данном направлении – в выработке необходимых качеств и навыков по накоплению функциональных резервов в организме: педагог должен научиться понимать свое психологическое состояние и оказывать на него необходимое воздействие, владение техникой саморегуляции как неотъемлемым компонентом психологической культуры поведения.

Мы подобрали комплекс упражнений, который рекомендуем для ежедневного использования с целью формирования самоконтроля, бодрости духа и хорошего настроения.

Упражнение «*Зарядка внутренних ресурсов*»

Инструкция: педагогам необходимо одновременно выполнять движение и произносить соответствующую фразу, каждое движение повторяется 3–4 раза:

1. И.П. стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть поочередно левым и правым глазом: «*Очень я собой восхищаюсь, я многое могу*!»

2. И.П. стоя, положить на лоб сначала левую ладонь, затем правую: «*Я решаю любые вопросы, ведь я люблю свою работу*!»

3. И.П. встать на цыпочки, поднять руки, сомкнуть их над головой в кольцо: «*Я согрета солнечным лучиком и достойна самого лучшего*!»

4. И.П. стоя, руки в стороны, кулаки сжать, делать вращения руками: «*На моем пути есть преграды, но я всё преодолею так как работаю в дружном коллективе*!»

Упражнения самомассаж грецкими орехами.

«*Переложи орех*» (8–10 р.)

И.П. Стоя, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, орех в одной руке.

В. 1 – Соединить руки перед грудью, переложить орех из одной руки в другую и с силой сжать его в ладошке.

«*Подбрось и поймай*» (8–10 р.)

Подбрасывание и ловля орех двумя руками.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Можно варьировать упражнение – подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать; подбросить с приседанием и поймать.

«*Раскатай колобок*» (8–10 р.).

Раскатаю колобок,

Колобок, румяный бок.

Педагоги раскатывает грецкий орех в ладошках, как будто старается слепить из глины колобок; ладошки сильно раскрыты, пальцы оттопырены, не касаются ореха.

«*Прокати орешек*»

И.п.: сидя. Прокат грецкого ореха подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой /левой/ стопами, очень мягко касаясь поверхности ореха. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору – это не полезно.

«*Круговое вращение грецкого ореха стопой поочередно в правую и левую стороны*»

Упражнение можно выполнять как стоя на полу, так и сидя на стуле, скамье.

«Прокатывание грецкого ореха вперед и назад одновременно двумя ногами»

И.П.: сидя. Прокат грецкий орех выполняется одновременно двумя ногами подошвенной поверхностью стопы от пятки до пальчиков.

Список литературы

1. Макеева Т.В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для СПО / Т.В. Макеева, Л.Ф. Тихомирова. – М.: Юрайт, 2019. – 251 с. EDN OXRJBA

2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов – М.: АРКТИ, 2012. –12 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)